

## 上海推出28家老年认知障碍友好社区试点

## 穿上体验服 感受“当我老了”

9月21日,是第二十五个“世界阿尔茨海默病日”,阿尔茨海默病俗称“老年痴呆症”,是最常见的认知障碍症类型,得了这种病,患者将逐渐失去记忆,孤单地走向人生终点。随着老龄化浪潮已至,社会各界越来越关心这类老年人,日前“上海市老年认知障碍友好社区试点”正式启动,而记者采访注意到,不仅政府在积极行动,公益机构、民间力量都在积极行动。

青年报记者 孙琪



体验者穿上体验服。

受访者供图

### 推广“好朋友” 对认知症多一些理解与爱护

由于病耻和歧视,以及社会照顾支持资源的严重不足,认知症人群和他们的家庭照顾者,很长时间处于一种孤立无援的状态。为了使认知症老人幸福地安度晚年,近几年,上海逐步建立健全老年认知障碍照护服务体系。9月21日,“上海市老年认知障碍友好社区试点”正式启动,上海10个区的28个街镇被列为首批试点单位。与此同时,一大批专业的公益服务机构活跃在社区,为认知障碍老年人提供早期筛查、专业照护和家庭支持等服务。

《长宁区老年认知障碍友好社区标准》的起草单位之一,上海最美长者服务中心的总干事费超告诉记者,“老年认知障碍友好社区”是上海民政局的实事工程之一,在上海试点已经数年,这是政府为认知症人群做的顶层设计。作为公益机构,他们更关注认知症老人和家属的需求。该机构最近刚花了三个月时间对100户认知症家庭进行了非常详尽的调研,调查结果显示,认知症老人比较关注自身大脑记忆健康,同时社交和日常活动比较匮乏;认知症家属关注的问题主要集中在安全防范方面,特别担心认知症老人使用家电等带来安全隐患问题。

值得一提的是,几年前上海最美长者服务中心和北京记忆健康360工程把“认知症好朋友”行动引入中国。

“这是一个全球社会行动。起源于日本,在英国、澳大利亚发扬光大,这个活动鼓励大家学习一点认知症的知识,为认知症人群做一些力所能及的事情。”费超介绍,在中国,他们提供的是整个社会探索认知症全流程的服务,简单来说,他们向健康老人推广认知症基础知识、自我测试方法;在社区,推出“记忆家——社区认知症家庭支持中心”,向家属提供一站式咨询窗口,给认

知症家庭提供心理支持和安慰;他们还进社区企事业单位,提供认知症培训。有一家银行反映该网点曾来过一位老人拿着白纸称是存折,嚷嚷着要取钱,银行工作人员茫然不知所措,好不容易才送走老人。经过尽美的培训,银行职员了解当时老人可能发生了认知障碍,遇上这样的情况,可以先转移老人注意力,再缓缓应对。

这并非个案,上海剪爱公益发展中心项目负责人李红介绍,他们通过家属互助会、支持者团体等形式,推动认知症家庭社区支持网络建设。

### 穿上30斤体验服 护理员感受“当我老了”

穿上重达30斤的“老人体验服”,头上戴上护镜,手上戴上护腕,脚上戴上护踝,即使是正值壮年的人,都能感受听力、视力变差,佝偻着身体、拄着拐杖,步伐变得十分沉重,走路甚至会变得哆嗦,亲身体验老了以后带来的变化。体验过这套装备的众多护理员们,纷纷表示对老人多了一份理解。

这一幕发生在福寿康在上海嘉定区南翔福爱长者照护之家举办的一场“如果我老了——认知症沙龙”活动。

主办方2018年起承接长宁区失智老人服务项目,为辖区内65岁以上失智老人提供评估建档、居家服务、家庭互动沙龙、社区团康及健康宣教等服务,帮助相关家属减轻照护压力,掌握专业照护手法,建立起家庭与社区支持。随着人口老龄化的加快,失能失智老年人群的照护成为了一个突出的社会问题。当天活动现场福寿康培训部副总李岚等专家在现场围绕认知症的照护、家庭支持及友好社区展开讨论,同时参与的还有认知症老人家属,失能失智老人护理员以及一些老人们。

“年纪大了,身体不好,走不动路

了。”有些老人这样说道。据悉,认知症老人渴望朋友读懂他们的情绪,需要家人认可他们的感受,希望找回安全感。但年轻一辈的人可能无法理解,于是当天的活动现场准备了重达30斤的“老人体验服”穿戴设备,让年轻人直接感受,听力、视力变差,身体、步伐变得沉重,走路甚至会变得哆嗦,亲身体验老了以后带来的变化,体验过的护理员们表示对老人多了一份理解的同时要好好珍惜当下生活。

如果早期发现并干预,就能帮助患者延缓病症。当天活动现场,老人们在工作人员的协助下进行了认知症简易评估,通过10个趣味小问题,了解自身情况,如果自测结果低于70分,则可能患有轻度认知症,需及早寻求专业力量干预。

### 对标先进 专业机构奋起直追

“85岁—89岁的人群认知症发病率是百分之四十。”福寿康培训部副总李岚在当天的活动上介绍认知症照护,要以认知症老人的意识为中心,从硬件到软件给老人最舒适的照护。

李岚告诉记者,她曾出国参观学习,在照顾认知症老人方面,日本细致专业值得称道。据悉,日本从2000年开始推出介护保险,保障力度很大,认知症老人住养老机构、进日间照料中心,包括居家服务,都可以用介护保险,老人承担的费用非常低,保险承担绝大部分费用。

国内认知症相关活动虽然起步晚,但从上至下都十分重视,氛围较好,近期上海与认知症有关的公益活动十分丰富,编著有关认知症的科普读物,举办认知症专题讲座、义诊咨询等系列活动。而专业机构更是直接对标先进机构,比如福寿康已经与日本的认知症照护认证体系协会建立战略合作,引入其整个认证体系和培训体系。

## ■ 资讯

### 本报联合阿里巴巴 招募“正能量合伙人”

本报讯 记者 孙琪 “让好事行达千里,让好人更有力量”,9月,阿里巴巴天天正能量发布2019“正能量合伙人计划”,本报作为长期合作媒体,即日起将联合阿里巴巴天天正能量,在全市范围内寻找“正能量合伙人”。

据悉,这是天天正能量项目成立六年来首次启动“合伙人”计划,活动的招募不限截止时间。此外,10月中旬,天天正能量将以“讲好中国民间故事”为主题,召开2019年“正能量合伙人公益研讨会”,共同探讨当前社会环境下,社会正能量传播的新路径。

“正能量合伙人计划”对正能量合伙人的选定标准、权责等内容进行了详细说明。对于申请人,首先要热心公益,认同“天天正能量”倡导的公益理念及活动愿景,愿意利用自身的影响力传递正能量;其次,愿意付出时间和精力参与“正能量合伙人”线上线下活动,包括常规评选投票、颁发证书、寻找线索等;第三,要求申请人在当地具有一定的社会影响力和美誉度,有一定的号召力和组织能力,能够得到社会认可。

此外,申请者可以是个人,也可以是具有一定影响力的公益组织或社会团体。

天天正能量为“合伙人”提供了相应的正能量权益,例如,合伙人策划的正能量公益活动,特别优秀的案例将有机会获得正能量公益金支持及媒体传播支持;合伙人将有机会担任正能量常规评选的评委,投票决定每周正能量获奖者,点评每周获奖案例等。

如果符合条件,与我们一起,让真善美发声,让好人上头条,赶快加入“正能量合伙人”吧!

## 青年行动倡导 健康生活方式

本报讯 记者 陈诗松 2019年9月是第13个全民健康生活方式月,近日,静安区健康生活方式月主题宣传活动暨大宁社区工作场所健康环境微更新创投启动仪式举行。据静安区政协副主席、区卫生健康委员会主任叶强介绍,以全民健康生活方式行动为主的健康促进工作,已深入企业、学校、社区、家庭,与静安区经济社会发展水平相适应、与功能定位相匹配、以居民健康为中心的整合型健康服务体系正在逐步形成。

活动由静安区卫生健康委员会、静安区健康促进委员会办公室主办,大宁路街道党工委、大宁路街道办事处承办。活动通过富有创意的健康才艺表演,展示了静安区各界助力全民健康生活方式行动、健康上海建设的决心和能力。上海市卫生健康委健康促进处科长武晓宇介绍了上海市政府新近印发的《关于推进健康上海行动的实施意见》,详细解释了18项重大行动的意义和内涵。

仪式上,大宁路街道发起倡议,号召辖区企业、年轻人行动起来,积极参与健康社区建设,从工作环境开始,从生活方式着手,营造健康支持性环境,树立健康生活理念。